



CONSEIL GÉNÉRAL  
DES JEUNES



Sport et jeunesse

Le développement des pratiques sportives est une priorité du conseil général. Cette politique s'articule autour de trois axes : les aides en faveur de la jeunesse, le développement du sport dans le cadre des activités scolaires et le soutien à la pratique sportive.

Afin de développer de nombreuses disciplines, le Département accorde une aide nouvelle en faveur des emplois sportifs (70 000 pour 2013) visant à l'encadrement de la pratique scolaire hors temps scolaire. Des conventions de partenariat permettent d'aider des clubs de haut-niveau notamment Athlé 52 et le Judo-club Marnaval Saint-Dizier dont les résultats exceptionnels contribuent à faire connaître le département hors de ses frontières.



Sport et jeunesse

Le sport peut être un formidable vecteur éducatif, de socialisation et d'apprentissage de la citoyenneté pour les jeunes. Soutenir le sport, c'est participer à l'animation de la vie du département.

Le conseil général de la Haute-Marne travaille au quotidien pour :

- développer une politique en faveur des jeunes : il encourage les jeunes sportifs et soutient financièrement l'ensemble des clubs et la pratique sportive des scolaires.
- favoriser l'accès au sport du haut niveau à travers le soutien des clubs de haut niveau, notamment l'association Athlé 52, le Judo-club de Saint-Dizier, le Chaumont Volley-ball 52 Haute-Marne (CVB52) dont les résultats exceptionnels contribuent à faire connaître le département.
- soutenir l'emploi sportif
- développer les équipements sportifs notamment dans les collèges

## Activité sportive et entraînement

### Faire du sport, pourquoi ?

**Pour se faire plaisir :** Le plaisir est la première motivation chez les jeunes. L'activité physique procure une sensation de bien-être grâce à la sécrétion d'endorphines, substances produites par le cerveau.

**Pour être en bonne santé :** pratiquer une activité physique permet de mieux se protéger contre certaines maladies comme le diabète, l'obésité et les problèmes cardio-vasculaires qui peuvent en découler, et même les maux de dos. Une demi-heure de marche quotidienne suffit pour fournir au corps une activité physique minimale.

**Pour faire l'expérience de relations sociales différentes :** rencontrer d'autres personnes, vivre des moments d'échange et de partage, se faire des amis différents de ceux que l'on a à l'école.

**Pour se dépasser soi-même :** participer et donner le meilleur de soi-même, quel que soit le résultat : c'est un défi qu'on se lance à soi-même et qu'on essaie de relever.

**Pour se confronter à l'autre :** pratiquer un sport, surtout en compétition, apprend aussi à gérer la rivalité avec les autres. On y apprend à trouver sa place dans un groupe ou à ne pas être démoralisé quand on perd.

**Pour réguler ses émotions :** les activités physiques permettent de se dépenser lorsqu'on a besoin de se défouler, mais il y a des règles à respecter, ce qui oblige à maîtriser ses émotions.

## Le sport, c'est la santé

Chacun peut découvrir un sport qui lui correspond et apprendre les petites astuces pour éviter les douleurs du sport (crampes, courbatures, déchirement musculaire, etc.). Le fait d'avoir une activité physique est bonne pour la santé et l'activité cérébrale. Les jeunes qui pratiquent régulièrement une activité physique arrivent mieux à se concentrer, font preuve d'une plus grande créativité et parviennent mieux à résoudre les problèmes, comme en mathématiques par exemple.

Dans tout sport, il y a des règles du jeu, en plus de celles que le corps nous impose. On y apprend à connaître son corps, à le maîtriser tout en essayant de se dépasser, mais toujours dans certaines limites. Cela nécessite un travail d'apprentissage, un effort de concentration, qui peuvent aussi être utiles dans la vie et à l'école.

Les jeunes qui pratiquent un sport ont une image plus valorisée d'eux-mêmes, ils sont moins déprimés. Quand on pratique un sport régulièrement, on apprend, on progresse, on se donne de nouveaux objectifs et lorsqu'on les atteint, cela peut être source de satisfaction.



CVB52

## Équipements (protections, vêtements, chaussures)

Si un sport implique le port de chaussures, il faut y accorder beaucoup d'importance. Tout équilibre et les tensions de notre corps en dépendent. Des chaussures appropriées à la discipline doivent permettre d'accommoder : l'amorti, le maintien latéral, la solidité, l'élasticité et le poids.

## Échauffement

Il minimise les risques de blessures et a un effet bénéfique sur la performance. Un échauffement correct augmente la température de l'organisme de 37° à 39°, ce qui optimise la qualité des mouvements et la disponibilité de l'énergie.

## Entraînement

- Les objectifs de l'entraînement sont d'améliorer les capacités des pratiquants (tactiques, techniques et physiques) ;
- Après l'échauffement et avant l'effort, les étirements amples maintenus trop longtemps diminuent le niveau de performance, et la qualité de contraction des muscles. Par leurs effets sur l'amélioration de la souplesse et sur la relaxation physique et psychologique, leur intérêt réside dans la phase de récupération.

Pendant l'activité sportive, notre organisme utilise de l'énergie pour transformer les nutriments en énergie musculaire, électrique pour que le système nerveux ordonne aux muscles de fonctionner et il produit de l'énergie mécanique lorsque les muscles créent un mouvement.

Le muscle, moteur de mouvement, est principalement composé d'eau (75%), de protéines (20%), de sels et autres substances (5%).



## Récupération

La récupération est le moment propice à la surcompensation. Lorsqu'un effort épuise les réserves énergétiques du corps, l'organisme profite d'une période de repos pour stocker de nouvelles réserves.

La récupération :

- s'étirer : permet de récupérer l'élasticité musculaire ;
- s'hydrater : c'est important
- absorber des glucides dans les 2h à 3h facilite le réapprovisionnement de l'énergie musculaire ;
- reposer ses muscles et ses articulations permet d'éliminer les toxines et de réparer les microlésions.



## Adaptation de l'organisme pendant l'activité physique

L'organisme, plus ou moins entraîné, s'adaptera plus ou moins vite à la nécessité de récupérer car l'effort :

- augmente la fréquence cardiaque
- augmente la fréquence respiratoire
- augmente le débit sanguin
- élève la température du corps et fait transpirer

Pratiquer une activité physique peut fatiguer l'organisme qui a besoin d'un délai pour récupérer. C'est la qualité et la bonne gestion de cette récupération qui permettra de pratiquer une activité sportive pour un effet bénéfique sur la santé.

## Conseils pour éviter les accidents

Suis ces 10 recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport :

1. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
2. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice, à l'entraînement comme en compétition.
3. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à  $-5^{\circ}\text{C}$  ou supérieures à  $30^{\circ}\text{C}$ .
4. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
5. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
6. Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
7. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
8. J'effectue un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.
9. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant pendant l'effort.
10. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant pendant l'effort ou juste après l'effort.
11. Je signale à mon médecin tout malaise survenant pendant l'effort ou juste après l'effort.

## Petits conseils pour éviter crampes et courbatures

La crampe est une contraction involontaire et douloureuse d'un muscle qui vous prend par surprise. Elle survient à cause d'un manque d'oxygène au niveau du muscle. Il est important de boire de l'eau avant et surtout après une activité physique pour évacuer l'acide lactique des muscles. Cela évite d'avoir des crampes et des courbatures. Les acides lactiques sont des déchets fabriqués par les muscles. En cas de manque de glucose et / ou d'oxygène dans les muscles, un excès d'acide lactique peut provoquer la crampe.

Il est possible de faire également des étirements (environ 20 minutes après l'effort) pour limiter les courbatures. Les étirements avant et après le sport doivent être faits en douceur, sans à-coup, sinon cela tend les muscles au lieu de les détendre.

## Un sport adapté à ce que tu es, à ce que tu aimes

**Tu es sociable et tu aimes la compagnie des autres** : choisis plutôt un sport collectif qui te permettra de rencontrer des gens et de te former à l'esprit d'équipe : le volley, le basket, le hand ...

**Tu préfères une activité solitaire** pour te concentrer sur tes performances personnelles : le tennis, la natation, la course à pied, le vélo

**Tu as besoin de nature et de grands espaces** : sports de montagne (ski ou escalade), sports de mer (bateau ou planche à voile) ou de campagne (randonnée) pour être en harmonie avec les éléments !

**Tu as l'âme d'un artiste**, tu apprécies le spectacle, ses costumes et ses décors, la musique : la danse, le patinage artistique ou la GRS\* sont faits pour toi !

**Tu adores être dans l'eau** : les sports de piscine et de rivière te permettront de te sentir comme un poisson.

**Les animaux te fascinent** : pense à l'équitation.

**Tu es d'un tempérament agité et tu as besoin de dépenser toute cette énergie** : le foot et le rugby exigent un effort physique important, la boxe ou la lutte permettent aussi de se défouler...

**Tu as du mal à te concentrer, à respecter les règles en général** : le judo, grâce à l'enseignement de gestes précis, t'apprendra à mieux gérer les limites de ton corps, à canaliser ton énergie dans le respect de l'autre.

**Certaines activités sportives ouvrent la porte aux diversités culturelles** : tu peux ainsi découvrir les pratiques ou philosophies de cultures différentes en pratiquant les arts martiaux, la danse orientale ou africaine, le yoga...

\* GRS : gymnastique rythmique et sportive



## Le sport peut se pratiquer à 3 niveaux :

**Le sport « loisir et découverte »** : c'est le sport que l'on pratique pour le plaisir, sans esprit de compétition.

**Le sport de compétition, pour les amateurs** : cette pratique demande un effort physique plus grand et doit être exercé sous surveillance médicale (certificat médical obligatoire). À ce niveau, il faut être encadré par un éducateur diplômé.

**Le sport de haut niveau** : réservé à des athlètes spécialement entraînés à la recherche de la performance.

**La pratique d'un sport permettra de** : rester en forme, rencontrer des amis, prendre du plaisir, développer l'esprit d'équipe, le respect des autres, acquérir un mental à toute épreuve.





Santé et équilibre

# Santé et équilibre

## Alimentation équilibrée

La consommation de fruits et légumes réduit l'incidence des cancers et limite les maladies cardio-vasculaires. Pour obtenir le résultat des bienfaits d'une activité physique régulière, **une alimentation équilibrée et variée est indispensable**. Il est nécessaire donc de consommer quotidiennement des aliments de chacun des **quatre grands groupes alimentaires** à répartir sur les trois repas principaux, avec ou non en complément une ou plusieurs collations.

1. fruits et légumes
2. céréales et leurs dérivés
3. les produits laitiers
4. la viande, le poisson et les œufs
5. vitamines et minéraux
6. eaux

La répartition journalière doit respecter l'équilibre suivant :

- au moins 5 portions du groupe des fruits et légumes (ex : 2 fruits, 2 crudités, 1 légume cuit, 1 potage).
- 4 portions issues du groupe des céréales et leurs dérivés (ex : céréales au petit-déjeuner + pain à chaque repas + 1 plat de riz).
- 3 portions du groupe des produits laitiers (ex : 1 bol de lait, 1 yaourt et 1 part de fromage).
- 2 portions du groupe de viande, poisson et œuf (ex : une viande blanche le midi et un poisson le soir).
- eau à volonté : l'eau fait partie intégrante de l'alimentation du sportif et doit être apportée tout au long de la journée. Cet équilibre nutritionnel, en relation avec la pratique sportive, assure un poids stable.

## Handicap

Le handicap peut survenir à tout âge, suite à une malformation, une maladie, un accident ou par des phénomènes médico-physiologiques.

Le handicap peut être un frein aux relations sociales en raison des incapacités motrices, cérébrales ou psychiques qu'il provoque. Le monde du travail, des loisirs et l'environnement général sont souvent mal adaptés aux problèmes posés. La pratique d'une activité physique renforce les liens sociaux et permet de mieux gérer son handicap.

### Handisport

Un handisport est un sport dont les règles ont été aménagées pour qu'il puisse être pratiqué par des personnes ayant un handicap physique ou sensoriel. Le sport pour les personnes handicapées est souvent réparti en trois catégories de handicaps : les malentendants, les déficiences physiques et les déficiences intellectuelles. Depuis 1988 le Comité Olympique a intégré les Jeux Handisports Paralympiques qui se déroule sur le même site et juste après les Jeux pour valides.



## Dopage sportif

Le mot dopage est issu de l'anglais *to dope* c'est à dire prendre un excitant.

Lorsqu'une personne consomme une substance pour améliorer ses performances physiques, intellectuelles, physiques, artistiques ou pour affronter un obstacle réel ou ressenti (un examen, un entretien d'embauche, un travail difficile, des angoisses, un mal-être...), on parle de conduite dopante. Les conduites dopantes deviennent du dopage sportif si elles concernent à la fois : les sportifs licenciés au sein d'une fédération sportive, des substances ou des procédés interdits aux sportifs par l'Agence Mondiale Antidopage et le sport de compétition.

- Des raisons qui peuvent amener un sportif à se doper : augmenter la performance, la gloire, la reconnaissance, l'estime de soi, le stress, la peur, la pression de la compétition, la surcharge du travail, la fatigue, les blessures, l'argent, les avantages matériels, l'influence, la pression de l'entourage, des médias...
- Les risques de la santé liés au dopage : accident cardiaque ou vasculaire, cancer, impuissance sexuelle, dépression physique, dépendance, fracture osseuse.

**En France**, la première Loi Anti-dopage apparaît en 1965 (dite loi Mazaud). Le dopage, touche tous les sports et tous les sportifs, quel que soit leur âge ou leur niveau de compétition. Il ne faut pas oublier que le dopage est avant tout une tricherie qui en plus peut gravement nuire à la santé.

Les pilules ou produits ne peuvent pas faire des champions.



## Le tabac

La première cigarette est souvent consommée au collège en groupe par imitation. Pour beaucoup de jeunes, il ne s'agit que d'un essai ou d'une provocation. La pratique d'une activité physique ou d'un sport loisir ou compétitif permet d'acquérir une meilleure hygiène de vie et de limiter ce facteur de risque gravissime pour la santé. Il ne faut pas oublier que fumer nuit gravement à la santé.

Parce que la fumée du tabac apporte de nombreuses autres substances en plus de la nicotine (environ 3000) il existe de nombreux effets nocifs dus en particulier à l'oxyde de carbone et au goudron. Certains effets gênent le fumeur : la difficulté à courir, la toux, les dents jaunies ...

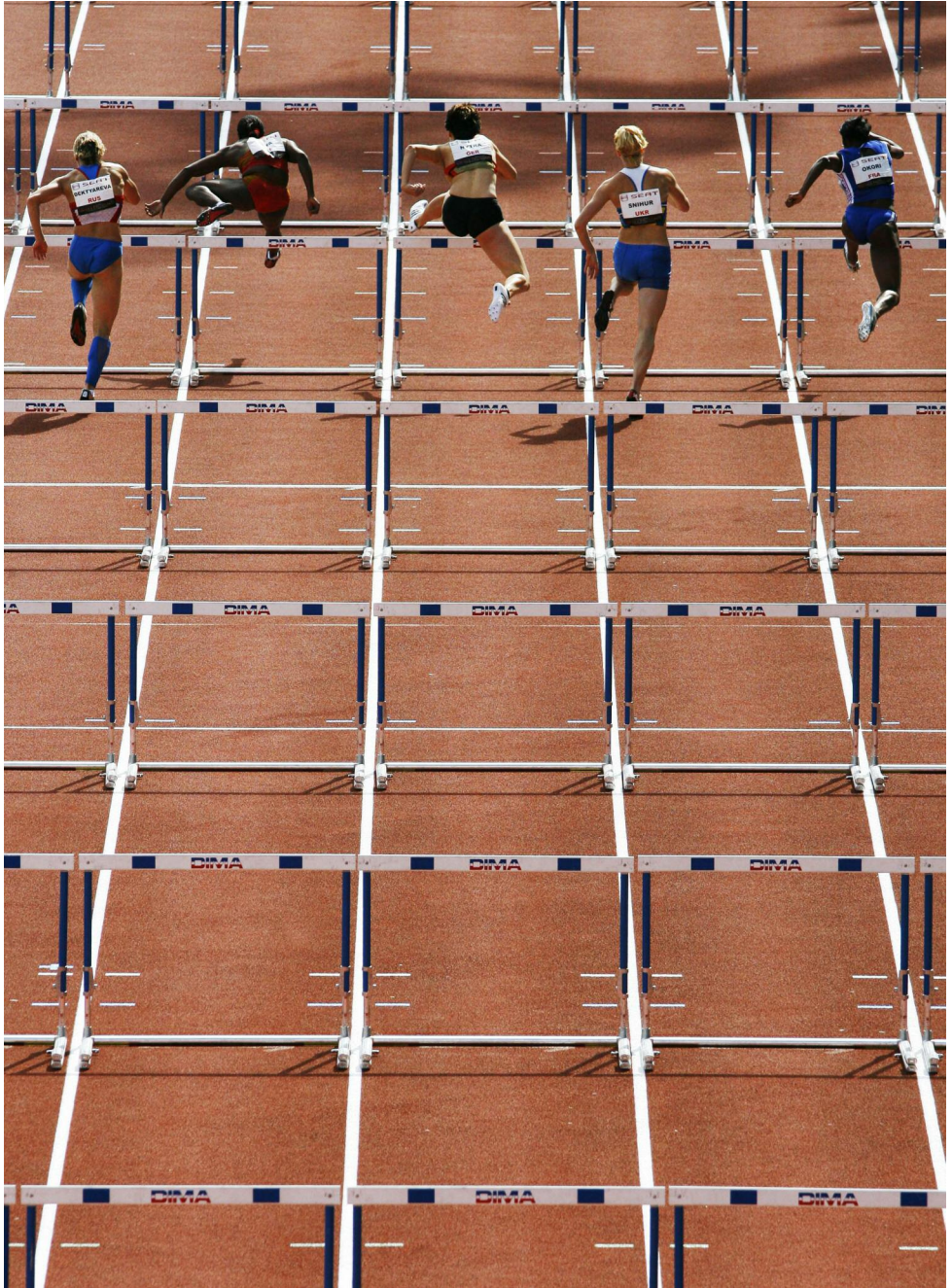
Le monoxyde de carbone entraînera une augmentation de la fréquence cardiaque et un essoufflement précoce. Le cœur battra plus vite, l'athlète sera moins efficace à cause des perturbations respiratoires, et la récupération finale sera plus difficile. Du coup, les muscles deviennent moins résistants dans l'effort, entraînant davantage de crampes et de courbatures.

Globalement, le fumeur sportif aura un rendement et une récupération physique diminuée et beaucoup plus longue.

Tes muscles ont besoin d'oxygène, pas de tabac ! Le tabac diminue tes capacités physiques et respiratoires et c'est une drogue dont il est difficile de se défaire. Alors ne tente pas le diable !

### Exemple de course







# Sports individuels



# Sports individuels

On ne peut compter que sur soi-même. Seules nos facultés physiques et techniques nous permettront de réussir.

## Cyclisme

La pratique du vélo apporte un avantage par rapport à d'autres pratiques, puisqu'il s'agit d'un sport « porté » limitant les contraintes articulaires. La pratique du vélo peut se décliner sous de multiples formes, que ce soit avec un vélo de promenade, un vélo semi course, un vélo de course, un VTC\*, voire un VTT ou même en tandem et plus.

### Comment choisir l'équipement du vélo ?

Il n'y a rien de pire qu'un vélo mal réglé à ta morphologie car cela entraînera de nombreux déséquilibres pouvant occasionner des douleurs et tendinites. La qualité du cadre, son matériau, son poids, conditionneront son prix. Le cadre doit être adapté à ta taille, selon le principe suivant : assis sur la selle, un talon sur une pédale, **ta jambe doit être presque tendue lorsque la pédale est au point le plus bas.**

### Le casque

**Indispensable**, voire obligatoire. Choisis un casque résistant, efficace, bien adapté à ta morphologie. Il reste à t'équiper du maillot, du cuissard, des lunettes de soleil, des gants et d'une tenue de pluie. L'ensemble est indispensable car une bonne pratique liée à un bon équipement est un gage de prévention contre la survenue de pathologies sportives.

### Bien pratiquer et gérer ses sorties

Durée : en fonction de ta condition physique, de la météo et de la difficulté du terrain, chaque sortie sera différente mais en règle générale, **l'efficacité pour la santé sera effective après 1h30 d'effort** qui sera suivi par un temps consacré à la récupération avec la réalisation d'étirements, d'un apport hydrique pour compenser les pertes en eaux dues à l'effort, d'une bonne douche décontractante et enfin d'un repas récupérateur.

### Alimentation

Des fruits peu caloriques, des boissons et gâteaux énergétiques. Le cycliste doit absorber des glucides, des lipides, des protéines, des minéraux et des vitamines.

## Tennis

Le tennis est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (jeu en simple), soit deux équipes de deux joueurs (jeu en double).

### L'ancêtre du tennis

Le tennis, le badminton, le squash, la pelote basque ont tous les quatre un ancêtre commun : le jeu de paume. Le jeu de paume a été inventé en France au XIII<sup>e</sup> siècle. Le jeu de paume aurait été imaginé par des moines désireux de faire un peu d'exercice. Ils jouaient avec une balle, appelée l'esteuf, qu'ils faisaient rebondir sur le sol et contre les murs en utilisant la paume de leur main. C'est ce qui explique l'origine du nom de « jeu de paume ». Il a été très apprécié de François I<sup>er</sup>.



## L'invention du tennis

Le major Walter Clopton Wingfield fait breveter, à Londres en 1874, un nouveau jeu qu'il vend d'abord sous le nom de Sphairistiké (mot grec signifiant « art de la balle »), puis il le rebaptise lawn-tennis (« jeu de paume sur gazon », en anglais), plus facile à retenir.

Dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, grâce à la présence de l'Empire britannique sur tous les continents, le lawn-tennis se répand rapidement dans le monde entier. Le sport ne se pratiquant plus exclusivement sur le gazon (lawn), mais également sur d'autres surfaces, on abandonne peu à peu l'expression lawn tennis au profit du mot « tennis » utilisé aujourd'hui.

## Équipement

Une raquette cordée (verticalement, horizontalement) et une balle, de bonnes baskets, un short et un t-shirt.

## Règles du tennis

Un match de tennis est composé de manches (sets en anglais) et de jeux. Les sets sont composés de 6 jeux. Les hommes gagnent le match en 3 sets, et les femmes en 2.

## Décompte des points

Lorsqu'un joueur gagne le 1<sup>er</sup> point d'un jeu, on lui compte un score de 15. Au 2<sup>e</sup> point marqué, il obtient un score de 30. Le gain du 3<sup>e</sup> point vaut 40. Si le joueur marque le 4<sup>e</sup> point, alors il remporte le jeu, sauf si son adversaire avait lui aussi 40. Dans ce cas, on dit que les deux joueurs sont à « égalité ». Dans une situation d'égalité (40-40), la marque du 4<sup>e</sup> point n'offre pas directement le gain du jeu. Elle est comptée comme « avantage » pour le joueur qui l'a marqué. Pour remporter le jeu, ce dernier doit encore marquer le point suivant.

## La traumatologie du tennis

Le tennis est un sport relativement violent, avec beaucoup de contraintes énergétiques et cardiologiques. Il nécessite une bonne condition physique, une bonne musculature et une bonne force au niveau des épaules, afin de permettre de « rentabiliser » son service. En cours de jeu, la condition physique garde toute son importance dans la mesure où le tennis est une succession d'arrêt, de sprint, de course latérale, de contre-pied et de frappes.

## Équitation

L'équitation est, avec la course à pied, le sport le plus ancien puisqu'il est aussi vieux que l'histoire de l'homme. En effet, tout au long de l'histoire, les chevaux ont été utilisés à des fins diverses telles que la guerre, les combats de chevaliers, les transports, les déplacements du temps des diligences, l'agriculture...

Du cheval sont nés des sports comme : **le polo** qui a fait partie d'un certain développement « social », **le jumping, le dressage, l'attelage, le parcours complet**. L'équitation regroupe plusieurs pratiques en club, en manège avec ou sans obstacles aux allures différentes : **trot assis ou enlevé, galop**.

La pratique de l'équitation serait aussi dangereuse que celle de sport à risque type moto, ski ou autre football américain... Les chutes quels que soient la pratique sont fréquentes entraînant de nombreux traumatismes.



## Entraînement

L'entraînement concerne plus le cheval que le cavalier.

### L'apport de l'équitation dans la rééducation et la thérapie

De nombreuses formes de techniques équestres peuvent servir de techniques fonctionnelles à des fins thérapeutiques basées sur le plaisir, la socialisation et l'approche motrice. Les indications sont nombreuses allant du simple trouble de la statique rachidienne à la réadaptation post traumatique d'un paralysé.

Equipement du cavalier

- **Une bombe** adaptée au tour de tête et solide est indispensable de manière à protéger contre les traumatismes crâniens.
- Des **bottes lisses** à talons plats afin de bloquer les pieds dans l'étrier lors de leur utilisation.
- **Chaussures à tiges** ou bottines possibles.
- Des **pantalons** de cheval avec protections à l'intérieur des genoux.
- Une **selle adaptée** et bien entretenue, ainsi que les rênes, étriers et allonge.
- Des **vêtements amples** en lien avec la température du manège ou extérieure.
- Des **gants** adéquats si besoin, épaulières.....
- Un nécessaire de **brossage** et d'entretien du cheval.





## Sports collectifs

# Sports collectifs

Les sports collectifs sont des jeux d'opposition collective où l'équipe poursuit un but commun : marquer plus de points que l'équipe adverse en respectant les règles définies. Le sport collectif n'attribue pas de titre individuel, mais seulement des titres individuels.

## Handball

Le handball est un sport de balle qui oppose 2 équipes de 7 joueurs sur un terrain rectangulaire séparé en 2 camps. Chaque camp comporte une zone que les joueurs (sauf le gardien) n'ont pas le droit de franchir. Comme le pays d'origine de ce sport est l'Allemagne, le nom Handball est emprunté de l'allemand : hand - main et ball - balle.

Initié par un professeur d'éducation physique allemand en 1914, il se développe très vite vers les pays scandinaves. Selon certains historiens, 1898 aurait vu la naissance du handball au Danemark avec l'apparition du haandbold. En 1954, le sept apparaît en compétition officielle (Mondial en Suède). Plus technique, plus rapide, plus spectaculaire, il mettra à peine dix ans pour détrôner le onze.

## Règles

Marquer plus de points que l'équipe adverse en lançant la balle dans leur camp. Pour marquer un but, l'attaquant ne doit pas être en zone, et si c'est un défenseur qui est en zone, il y a un penalty. Si un joueur fait un dribble, s'arrête, et recommence, il y a reprise de dribble (c'est une faute). On n'a pas les droits aux pieds, on ne peut neutraliser l'adversaire sinon il y a faute. On peut aussi faire trois pas avant de tirer.

## Alimentation

**Le repas précompétitif** influence peu les réserves en énergie (glycogène). En effet, ces réserves énergétiques ne se constituent pas sur ce dernier repas, mais sur les repas de la veille et des jours précédents. La priorité de ce repas est d'être « léger », rapidement assimilé, pour faciliter au maximum la digestion. Il devra être de quantité raisonnable et surtout pauvre en graisse. Il faut donc supprimer les aliments gras tels que les brioches, viennoiseries, fritures, panures, fromage et produits fromagers, sauces, charcuterie... Pour faciliter le confort digestif, l'apport en fibres doit être limité. Le repas précompétitif peut contenir l'association d'un peu de viande, de légumes cuits, de féculents, mais le tout en quantité modérée.

## Volley-ball

Le volley-ball est un sport collectif mettant en jeu 2 équipes de 6 joueurs séparés par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire de 18 m de long sur 9 m de large.

Le volley-ball est inventé en 1895 aux États-Unis par William G. Morgan, professeur d'éducation physique, afin d'occuper les athlètes pendant l'hiver. C'est en s'inspirant à la fois du basket-ball et également du tennis qu'est née la « mintonette ». La mintonette se devait d'être un sport de salle moins violent que le basket-ball, pour les joueurs les plus âgés, tout en exigeant toujours un minimum d'effort physique.

Après avoir observé ce sport, Alfred Halstead remarqua la nature de « volée » dans le jeu à son premier match d'exhibition en 1896. Le jeu fut rapidement connu sous le nom de volley-ball.





## Position des joueurs :

Une équipe de volley-ball se compose de 6 joueurs sur le terrain : 3 avants et 3 arrières. La position des joueurs est généralement désignée par un numéro de 1 à 6 :

- 1 le joueur arrière droit (défenseur droit ou serveur)  
qu'on peut également appeler réceptionneur (défenseur) ;
- 2 l'avant droit (attaquant) ;
- 3 l'avant centre (serveur) ;
- 4 l'avant gauche (attaquant) ;
- 5 l'arrière gauche (défenseur gauche) ;
- 6 l'arrière centre (défenseur centre, passeur).

## Équipement

- des tennis qui tiennent très bien la cheville
- des chevillères
- du « strap » pour soutenir une blessure, ou tout simplement lorsque c'est au niveau des doigts, pour renforcer leur frappe car ils permettent d'avoir les doigts bien durs
- des genouillères pour bien protéger leurs genoux au sol
- un chandail d'équipe numéroté de 1 à 18 (obligatoirement)

## Alimentation

- **Avant la compétition** : des repas riches en féculents

Il faut profiter des 3 jours avant l'épreuve sportive pour faire le plein de glycogène.

- **Pendant** : pensez à bien boire pendant le sport

Notre corps utilise la sudation pour se refroidir quand nous pratiquons un sport. Si ce mécanisme est efficace, il peut entraîner une perte d'eau et de sels minéraux conséquente. Il est donc fondamental de bien boire pendant le sport pour compenser ces pertes.

- **Après** : en récupération

Les 2 heures qui suivent un effort physique sont des moments privilégiés pour reconstituer très rapidement les stocks de nutriments. Il convient de bien s'alimenter pour apporter à notre organisme tout ce dont il a besoin pour récupérer au mieux.

## Basket-ball

Sport opposant deux équipes qui n'ont pas de place déterminée sur le terrain. Le basket-ball a été imaginé en 1890 par James Naismith, un pasteur canadien installé aux États-Unis, pour entraîner des étudiants en éducation physique pendant l'hiver. Un jour, il reprend l'idée d'un ancien jeu de balle maya (le pok ta pok) et place deux caisses de pêches sur les rampes du gymnase. Le but de ses étudiants est de faire pénétrer un ballon dans ces caisses en bois pour marquer un but. Les caisses étant en hauteur, ce jeu nécessite autant d'adresse que de force brute. Naismith établit rapidement 13 règles pour rendre ce jeu praticable. Ce sport est baptisé basket-ball, ce qui signifie littéralement en anglais ballon panier.

Le basket-ball est un sport collectif opposant 2 équipes de 5 joueurs qui se joue à la main. Le but est de marquer plus de points que l'équipe adverse en marquant des paniers, c'est-à-dire en faisant passer le ballon à travers un anneau placé à plusieurs mètres du sol (3,05 m dans les catégories adultes).

Il permet notamment de développer l'endurance, la maîtrise de soi, la résistance et l'adresse. La plupart des muscles sont sollicités. Cette activité est à la fois bénéfique pour le cœur et le souffle. Elle favorise la souplesse des articulations et améliore la coordination des mouvements. Comme tout sport collectif, le basket fait appel à l'esprit d'équipe, nécessite un bon sens de l'observation, un esprit d'anticipation et de tactique.



## Postes

Que ce soit en attaque ou en défense, chaque joueur joue à un poste précis. Il existe de nombreuses variations et possibilités, mais le schéma de base fonctionne avec 5 postes dits « classiques » :

- Le **pivot** : le joueur le plus grand et le plus fort. En défense, il se positionne près de son panier et protège le secteur intérieur, avec des bonnes capacités au rebond et au contre.
- L'**ailier fort** est généralement plus petit que le pivot et peut évoluer plus loin du panier.
- Le **petit ailier** ou ailier shooteur est un joueur extérieur, agile et rapide. Occasionnellement, il peut venir aider les intérieurs au rebond.
- L'**arrière** : son jeu est principalement orienté à l'extérieur.
- Le **meneur** est chargé de distribuer la balle et d'organiser le jeu en attaque. Il monte la balle depuis son propre camp et annonce les tactiques à mettre en place. En plus de bonnes capacités au dribble, il doit avoir une excellente vision du jeu pour pouvoir distribuer le ballon à ses coéquipiers.

## Maillots

Chaque joueur porte un maillot numéroté. La règle FIBA (Fédération Internationale de Basket-ball Amateur) impose les numéros de 4 à 15 lors des compétitions internationales (soit 12 numéros, autant qu'il y a de joueurs dans une équipe) ; toutefois, en NBA, les joueurs peuvent choisir n'importe quel numéro de 0 à 99 compris. En général les joueurs de NBA conservent le même numéro durant toute leur carrière, même en changeant d'équipe sauf quand un joueur le possède déjà ou quand celui-ci est retiré. Lorsque certains joueurs marquent l'histoire, il arrive que celle-ci décide de retirer leur numéro de la circulation pour leur rendre hommage.





# Sports de combat

# Sports de combat

Un sport de combat propose un affrontement entre deux combattants, sous forme de compétition. Les sports de combat comportent des règles qui visent à garantir l'intégrité physique des adversaires.

Les disciplines principales : il existe des sports de combat de préhension (on attrape l'adversaire), de percussion (on frappe l'adversaire) ou encore des mélanges de techniques. Cinq sports de combat font partie de sports olympiques : la boxe anglaise, l'escrime, le judo, la lutte et le taekwondo.

## Le sport de combat permet de :

- développer la vitesse, l'endurance, les réflexes et la coordination ;
- stimuler le cœur et la circulation ;
- améliorer la souplesse et la connaissance du corps ;
- développer la force de caractère et la détermination ;
- favoriser la concentration, la maîtrise de soi, la coordination et l'esprit d'initiative et de décision.

## Sports de combat

Le karaté, la boxe, le taekwondo sont des sports de coups et impliquent le port de gants, casque, protège-dents, de coquille et de protège pieds.

## Escrime

À la fois art, jeu, culture, science et sport, l'escrime devient art d'agrément sous l'influence de Louis XIV qui fait de ce loisir un des trois Arts Académiques avec la danse et l'équitation. Après la Révolution les bourgeois imitent la noblesse et s'approprient l'escrime pour en faire un art sportif puis, un sport artistique avant qu'elle ne devienne un sport à part entière.

**Respect et maîtrise de soi** sont les maîtres mots de l'escrime. Sport de combat, il n'est en aucun cas basé sur la force. L'escrime est une discipline complète qui demande de la vitesse, de la précision et des réflexes. Sport individuel mais impossible sans partenaire, il se pratique aussi en équipe.

Il existe **trois armes** qui se ressemblent, dont les zones de touches et les règles diffèrent.

- **L'épée**, c'est l'arme de duel. On peut toucher sur toute la surface du corps. Le premier qui touche marque un point. Si les deux tireurs se touchent en même temps, chacun des tireurs marque un point : c'est le coup double.
- **Le fleuret**, c'est l'arme d'études. Les touches sont portées par la pointe seule et limitées au tronc. Léger et flexible, le fleuret est une arme de convention et de priorité.
- **Le sabre**, c'est l'arme de pointe et de tranchant. Au sabre, on peut toucher toute la surface du corps de l'adversaire au dessus de la taille, y compris bras et tête. Les échanges sont rapides et spectaculaires.



## Un seul but : toucher sans être touché

Tout en restant sur la piste, les escrimeurs doivent toucher la partie autorisée de leur adversaire, la surface valable, à l'aide de leur arme. Entre le « allez ! » et le « halte » de l'arbitre, ils réalisent des actions codifiées telles que l'attaque et la riposte pour toucher l'adversaire ou la parade pour se défendre. Ces enchaînements d'actions constituent la *phrase d'armes*.

Conversation par les armes, l'escrime est une discipline basée sur des valeurs partagées de respect des règles, de l'adversaire, de l'arbitre, d'abnégation et de courage.

## Équipement

- **le masque** : il est formé en treillis, d'une bavette et d'une attache à l'arrière du masque ainsi que d'une languette.
- **la veste** : la partie inférieure de la veste doit recouvrir le pantalon sur une hauteur d'au moins 10 cm.
- **la sous-cuirasse** : portée du côté du bras armé protège principalement le cou au-dessous de la bavette du masque, les deux creux sous et sus claviculaires ainsi que la région axillaire du bras armé. Le port de la sous-cuirasse de protection est obligatoire.
- **le gant** : la manchette du gant doit recouvrir entièrement la moitié de l'avant bras armé du tireur pour éviter que la lame de l'adversaire puisse entrer de la manche de la veste.
- **le pantalon** : il doit être attaché et fixé au dessous des genoux.
- **les chaussettes** : elles doivent recouvrir entièrement la jambe jusqu'en dessous du pantalon et être tenues de façon à ne pas pouvoir tomber.
- **les chaussures** : elles prévoient des renforcements sur les talons et la partie interne de la chaussure pour une bonne protection lors des déplacements, mouvements de gence et retours en garde.
- **le protège poitrine** : il est obligatoire pour les femmes (bustier).

## La piste

Les escrimeurs exécutent leur combat sur un terrain appelé « la piste », d'une longueur de 14 m et d'une largeur pouvant aller de 1,50 m à 2 m de large. Les escrimeurs sont placés à 4 m l'un de l'autre au début du combat sur des lignes de mise en garde. Ils sont donc obligés de construire leur jeu pour tenter de toucher leur adversaire. L'escrimeur qui franchit des deux pieds la ligne de fond de piste et qui se retrouve donc hors de la piste est considéré comme touché.

## Arts martiaux artistiques

Les arts martiaux artistiques ont été créés en France par les pratiquants de savate. Ils utilisaient cette méthode vers 1800 pour populariser leur art durant les foires.

Les arts martiaux artistiques et acrobatiques, c'est un mélange entre les mouvements les plus impressionnants des arts martiaux traditionnels : taekwondo, karaté, kung-fu...et des disciplines acrobatiques : gymnastique, break-dancing et capoeira. Cette synthèse donne un **mélange de techniques de poings** (les bras), **de coups de pieds** (tricks) et **d'acrobaties** (accros). Le tout est mis en forme sur de la musique lors de *katas* ou formes. *Le tricks*, qui découle des Arts martiaux artistiques, eux mêmes dérivés des *katas* traditionnels, est avant tout une philosophie. La quasi totale liberté de mouvement et de combinaisons, ainsi que l'absence de règle en fond une discipline principalement d'expression du corps et de l'esprit. Le combat se situe contre soi même et ses propres limites.





# Judo

En proposant un développement physique, moral et spirituel, le Judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres.

Sport d'équilibre, éducatif et de défense, le Judo se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôles au sol, d'étranglements et de clefs.

Jigoro Kano pose en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le Judo, littéralement *voie de la souplesse* ou principe d'adaptation. En France, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la Seconde guerre mondiale sous l'impulsion de Maître Kawaishi et de Paul Bonet-Maury, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en 1946.

Le Judo transmet des valeurs fondamentales qui composent une formation morale. Le respect du code moral est la base de la pratique du Judo.

Le **code moral** comprend : l'amitié, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et la politesse.

Les **valeurs complémentaires** :

- le meilleur emploi de l'énergie physique et mentale ;
- entraide et prospérité mutuelle ;
- le grade du judoka est représenté par une triple valeur : SHIN : correspondant à la valeur morale, GHI : valeur technique, TAI : valeur corporelle, le SHIN : cité en premier, donne seul le sens aux deux autres.

## Équipement

Le lieu où l'on pratique le judo s'appelle le **dojo** (littéralement lieu d'étude de la voie). Les pratiquants (**les judokas**) portent une tenue appelée judogi. Le **judogi** est généralement blanc, mais pour faciliter la distinction entre les combattants dans les compétitions, un judoka peut avoir un judogi bleu à tous les niveaux de compétitions. Les judokas exercent, à l'entraînement et en compétition, sur un **tatami**, un tapis raide qui amortit les chocs et délimite une zone de combat en carré à l'aide de tapis de couleurs différentes. Chaque entraînement de judo débute par un salut de la salle en signe de respect à Jigoro Kano, créateur du judo et un salut du tapis, le tatami, en signe de respect pour ses adversaires.

# Alimentation sportive

Colorie les cases devant chaque mot en bleu s'il est à privilégier, en vert s'il est à limiter et en rouge s'il est à éviter.

privilégier  limiter  éviter

## 1. Les aliments

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> poisson                      | <input type="checkbox"/> chocolat noir  |
| <input type="checkbox"/> œufs                         | <input type="checkbox"/> pâtisseries    |
| <input type="checkbox"/> viandes blanches             | <input type="checkbox"/> beurre         |
| <input type="checkbox"/> légumes verts                | <input type="checkbox"/> crème fraîche  |
| <input type="checkbox"/> fruits et fruits secs        | <input type="checkbox"/> fromages       |
| <input type="checkbox"/> féculents (riz, pain, pâtes) | <input type="checkbox"/> charcuterie    |
| <input type="checkbox"/> céréales                     | <input type="checkbox"/> sauces grasses |
| <input type="checkbox"/> laitages                     | <input type="checkbox"/> friture        |
| <input type="checkbox"/> viandes grasses              | <input type="checkbox"/> bonbons        |
| <input type="checkbox"/> sauces                       | <input type="checkbox"/> sucre          |
| <input type="checkbox"/> confitures                   | <input type="checkbox"/> mayonnaise     |

## 2. L'hydratation

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> eau                         | <input type="checkbox"/> chocolat au lait |
| <input type="checkbox"/> infusions                   | <input type="checkbox"/> vin              |
| <input type="checkbox"/> bouillons et jus de légumes | <input type="checkbox"/> bière            |
| <input type="checkbox"/> lait                        | <input type="checkbox"/> sodas            |
| <input type="checkbox"/> jus de fruits               | <input type="checkbox"/> sirops           |
| <input type="checkbox"/> café                        | <input type="checkbox"/> alcools forts    |

### 3. Mode de vie

- repas et coucher à heures régulières
- repas équilibrés
- relaxation
- gestion de son temps
- déplacements actifs (à vélo ou à pieds)
- fêtes tardives
- nuit blanches
- stress
- ascenseur
- voiture pour les trajets courts
- sauter des repas
- grignoter
- tabagisme (même passif)

## Mot mystère

Raye dans la grille tous les mots dans la liste. Ils peuvent être écrits verticalement, horizontalement, en diagonale, de gauche à droite et de droite à gauche. Une même lettre peut servir plusieurs fois. Il te restera 10 lettres pour trouver un sport aérien.

E	T	E	M	I	R	C	S	E	D	E	C	O
T	D	E	N	O	R	I	V	A	E	Y	E	D
A	H	A	N	D	B	A	L	L	C	B	U	U
R	N	E	M	N	I	K	S	K	A	G	Q	J
A	O	G	O	U	I	T	I	A	T	U	I	E
K	I	A	L	L	A	S	N	B	H	R	T	M
L	T	N	A	M	M	U	L	T	L	E	S	S
E	A	I	L	E	P	M	A	O	O	X	A	I
T	T	T	S	F	L	O	G	O	N	O	N	P
U	N	P	N	O	L	H	T	A	I	B	Y	I
L	N	O	I	T	A	T	I	U	Q	E	G	H

Aviron

Gymnastique

Slalom

Biathlon

Handball

Ski

Boxe

Hippisme

Sumo

Catch

Judo

Tennis

ULM

Cyclisme

Karaté

Décathlon

Lutte

Escrime

Équitation

Natation

Football

Patinage

Golf

Rugby

## 3 petites questions

– Lequel de ces sports est collectif ?

1. hip hop      2. boxe      3. cheerleading

– Le triathlon est un sport :

1. collectif      2. individuel      3. de combat

– Quel est le sport le plus fruité ?

-----

# Charades

1. Mon premier est le mot mauvais en anglais.  
Mon deuxième est le bout d'un crayon.  
Mon troisième est égale à 1000 Kg.  
Mon tout est un sport.  
Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
  
2. Mon premier est un personnage féérique.  
Mon deuxième est la 17<sup>e</sup> lettre de l'alphabet.  
Mon troisième est le contraire de RAPIDE.  
Mon tout est une catégorie de nutriment.  
Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
  
3. Mon premier comporte 12 mois.  
Mon deuxième est un fromage grec.  
Mon troisième est un lieu où on creuse pour y extraire du charbon.  
Mon tout est une drogue.  
Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
  
4. Mon premier est extrait des oranges ou des pommes.  
Mon deuxième est une note de musique.  
Mon tout est un sport de combat.  
Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
  
5. Mon premier est le mot PLAGE en anglais.  
Mon deuxième est un délit.  
Mon troisième est produit par les vaches.  
Mon tout est un sport qui se joue sur du sable.  
Qui suis-je ? \_\_\_\_\_

# Trouve l'intrus sur chaque ligne d'images

tennis	foot	équitation	cyclisme
			
pomme de terre	riz	pattes	haricots verts
			
balle	volant	raquette	filet
			
voile	bateau	corde	mousqueton
			

# Réponses

Mot mystère :

Deltaplane

3 petites questions :

1. Cheerleading

2. individuel

3. La boxe car tu te prends une pêche en pleine poire,

tu tombes dans les pommes et tu ne ramènes plus ta fraise!

Charades

1.

Badminton

2.

Féculant

3.

Amphétamine

4.

Judo

5.

Beach-volley

Intrus

Cycliste

Haricots verts

Balle

Mousqueton

